NursRxiv
DOI: 10. 12209/issn2708-3845. 20230526003

中医穴位按摩联合专科护理治疗肺癌患者失眠1例的经验

田海彤,于潇杰,刘振梅,董延妍,杜春梅,潘文静,
邢月娇,林晓萌,姜文杰,陆可欣
(北京中医药大学东直门医院通州院区 呼吸科二区,北京 101100)

摘要: 目的 总结1例肺癌并发失眠患者通过中医穴位按摩联合专科护理治疗的经验。**方法** 通过中医穴位按摩无创中医技术,使一定力量刺激皮肤表面的腧穴和经络,由表及里,促进血液的循环流通和神经修复再生,能够减轻患者紧张、焦虑的情形,起到镇静的作用,以此改善失眠,再以专科护理措施:氧疗护理、呼吸道管理、情志护理、饮食管相结合,成功缓解喘憋、咳嗽、咳痰。**结果** 通过对患者的精心护理,患者14天后症状好转出院。**结论** 总结护理方法是否得当,按摩穴位可转移患者注意力,达到减轻疼痛的作用,亦可提高生存质量,安全、无毒副作用、经济有效。

关键词: 肺癌; 失眠; 穴位按摩; 专科护理

Experience of acupressure combined with specialized nursing in the treatment of insomnia in lung cancer patients in 1 case

TIAN Haitong, YU Xiaojie, LIU Zhenmei, DU Chunmei, DONG Yanyan, P AN Wenjing, XING Yuejiao, LIN Xiaomeng, JIANG Wenjie, LU Kexin
(*Department of Respiratory Medicine, Tongzhou Campus, Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing* 101100, *China*)

ABSTRACT: Objective To summarize the experience of a patient with lung cancer complicated with insomnia treated with traditional Chinese medicine acupoint massage combined with specialized nursing care. **Method** Through non-invasive traditional Chinese medicine acupoint massage technology, a certain force is used to stimulate the acupoints and meridians on the skin surface, from the surface to the inside, promoting blood circulation and nerve repair and regeneration, which can reduce the patient's tension and anxiety, play a sedative role, and improve insomnia, By combining specialized nursing measures such as oxygen therapy, respiratory management, emotional care, and dietary management, we successfully alleviated wheezing, coughing, and expectoration. **Result** with meticulous care, the patient's symptoms improved and they were discharged after 20 days. **Conclusion** Summarize whether nursing methods are appropriate. Massaging acupoints can divert patients' attention, alleviate pain, and improve quality of life. It is safe, non-toxic, and cost-effective.

KEY WORDS: lung cancer; Insomnia; Acupressure; Specialist care

肺癌已成为最常见的恶性肿瘤之一,其发病率在我国有明显增长的趋势[1]。肺癌伴失眠对患者生活质量影响极大,并且加速病情进展[2]。长期睡眠不足容易诱发一些精神问题,比如焦虑烦躁、精神紧张,焦虑易怒等,久而久之便形成抑郁症、焦虑症,同时使机体免疫力下降,身体更易受

通信作者: 于潇杰 yuxiaojie1986@sina. com

到外界其他病菌侵袭而引发各种疾病。目前临床上治疗失眠主要以西药为主,但易产生药物依赖及成瘾性等毒副作用[3]。中医药是临床防治失眠的有效方法之一,能够显著增加失眠患者入睡时间,改善睡眠质量[4]。近年来,中医药干预失眠的机制研究日益深入[5],中医失眠证候模型的制备在失眠机制研究中具有重要意义[6]。穴位按摩作为可由护理人员独自操作的传统中医护理技术,在治疗失眠方面有着便利、安全的优势[7]。穴位按摩手法简单,有利于临床护理人员开展健康宣教,对于患者而言,穴位按摩更易于掌握和学习,且治疗的开展不受场地的限制[8]

1 病例介绍

患者,女性,67岁,于2023年1月4日入院,诊断:肺癌。既往:双膝关节骨性关节病史10年。此次主因:间断咳嗽7年,喘憋1年,吞咽困难1月,收治入院。

专科情况:活动后喘憋,时有咳嗽咯痰,痰白质粘,可咯出,无咯血及痰中带血,纳差,可进半流食,眠差,小便调,大便少,近期发现体重下降7kg。实验室检查:血常规+CRP:白细胞 4.93×10^9/L,红细胞 3.87×10^{12}/L,血红蛋白 117.0 g/L,红细胞压积34.5%,CRP 11.91 mg/L。胸部CT:气管占位并双肺多发转移瘤。

治疗方面:给予患者DSA下食管支架成形术+上消化道造影术;患者胸骨后疼痛,予盐酸布桂嗪注射液0.1g肌肉注射;洛芬待因缓释片每12小时1次,每次2片口服;0.9%氯化钠注射液100 mL+注射用奥美拉唑钠40 mg静脉输入1/日,抑制胃酸;枸橼酸莫沙必利片,每次5mg口服,每天三次,促进胃肠动力;中医方面:给予患者中药汤剂口服,以宣肺止咳,燥湿化痰为治法,中医外治法:穴位贴敷,取穴肺俞,以宣肺止平喘治疗,穴位按摩取穴太阳、印堂、百汇、神门、涌泉、足三里、三阴交、内关,以宁心安神、疏肝和胃、通络理气、止痛之功效。后患者食量逐渐增加,吞咽困难逐渐改善、睡眠治疗提高,精神状态明显好转,经过14天精心护理后患者出院。

2 中医护理

肺癌患者常用助眠穴位:太阳、印堂、百汇、神门、涌泉、足三里、三阴交、内关。

2.1 取穴方法

太阳穴:目外眦,外眼角和眉梢之间,向后的一横指的凹陷处。印堂穴:前额部,当两眉头间连线与前正中线之交点处。百会穴:人体的头部,头顶正中心,可以通过两耳叫直上连线中点,来简易取此穴。神门穴:在腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。涌泉穴:在我们的脚底中心位置,很好找的。位于人体足心凹陷处。足三里:取穴需屈膝,四指并拢,拇指按于髌骨上缘,四指沿髌骨外缘直指向下取即可。三阴交位于内踝尖上直上3寸,约4指幅宽,按压有一骨头为胫骨,此穴位于胫骨后缘靠近骨边凹陷处。内关穴位于前臂前区,腕掌侧远端横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

2.2 穴位作用

太阳和印堂同属经外奇穴,按摩可使头部气血运行,健中医学认为印堂穴具有调神调督脉及调节局部气血的作用[9]。百会穴 、印堂穴归于奇经八脉之督脉,穴性属阳,又阳中寓阴,通达阴阳,连贯周身,善于调节机体的阴阳平衡,使机体阴阳变化遵循自然界阴阳变化规律,阳气自动而之静,则寐[10],太阳,印堂,百会三穴配伍体现了中医“以循经为主,证因标本相结合”的配穴规律[11]。神门作为临床上具有补益心气、安定心神的作用。涌泉,可对肾经及全身健康起到调节和治疗作用。足三里为“四大要穴”之一,其主治极其广泛,可治疗消化系统疾病,也可治疗虚劳羸弱、咳嗽气喘、心悸气短等虚劳疾病;此外,对失眠、癫狂等神志疾病,膝痛、水肿等下肢关节疾病也有一定作用。三阴交穴配足三里治肠鸣泄泻;配和内关穴、神门穴治失眠。内关八脉交会穴之一,通阴维脉,具有宁心安神、疏肝和胃、通络理气止痛之功效,强刺激内关穴有醒脑开窍的作用。

2.3 按摩手法

患者可以坐位,也可以平卧位联合俯卧位,使患者放松心情。手法:用拇指指端均匀、柔和的按摩相应穴位,产生酸麻胀痛为准。按摩时手指力度均匀、柔和、以患者能够耐受为宜。

3 专科护理

3.1 氧疗护理

3.1.1. 肺癌晚期病人吸氧采用低浓度、低流量的吸氧方式,肺癌患者吸氧的浓度要小于40%,流量1-2 L/min。不要长时间进行高浓度吸氧,以免进

一步抑制病人的呼吸功能。

3.1.2. 吸氧可以采用持续的吸氧方式,也可以采用间断的吸氧方式来进行。可以采用鼻导管吸氧,也可以采用面罩吸氧。对于伴有呼吸衰竭的晚期肺癌病人,可能需要采用有创呼吸机或者无创呼吸机进行辅助呼吸,从而起到有效改善病人缺氧状态的作用。在吸氧的同时,如果病人同时伴有痰多、支气管痉挛的现象,还需要进行相应的处理和治疗。

3.2 呼吸道管理

3.2.1 患者取坐位,操作者站床边,手掌呈杯状,叩击与痰部位相应的胸壁,并同时鼓励患者咳嗽,亦可自下而上,自外而内,有节奏,力度适度叩击胸壁,使痰液松动从而促进排出。家属要勤翻身多拍背,

3.2.2 多饮水,室内空气要湿润,湿化呼吸道,促进痰液稀释,促进排痰。

3.2.3 遵医嘱用药,中药汤剂宜在饭后服用,雾化吸入用异丙托溴铵溶液、吸入用乙酰半胱氨酸溶液、生理盐水、碳酸氢钠注射液均可以雾化吸入,稀释痰液,以利于痰液咯出。

3.2.4 对于不能自行咯痰的患者取得家属及患者同意遵医嘱负压吸引吸痰,避免痰液堵塞呼吸道,保持呼吸道通畅。

3.3 情志护理

中医情志护理是根据中医基础七情进行辨证,结合患者的心理变化,分析损伤脏腑,予以七情辨证施治,从而调理情志。对于肺癌患者来说,心理情志表现为忧思悲恐,从而血脉空虚、心神受损以及血不养神,继而不寐。经喜胜悲可改善悲伤,调节七情,而改善睡眠[12]。

3.3.1 多观察患者行为,尽可能满足患者的需求,不因需求受到限制而影响到情绪和行为。

3.3.2 肺癌患者受家庭、社会因素及周围环境的影响,在接受治疗过程中,感觉自我价值丧失而感到孤独无助,对医护人员的言行表现得极为敏感、多疑。此时,要多给予患者关心、爱护,使其感受亲人在身边,消除患者的孤独感、多疑。

3.3.3 分散注意力,很多患者会因疾病导致的疼痛而心情烦躁。因此要尽量为患者提供一个安静、舒适的休息环境,保证充足的睡眠,以减轻疼痛。教会患者分散注意力的方法,听音乐、看视频,聊天等。若疼痛剧烈,上述方法无效时应及时报告医生,以便解除疼痛,提高患者生活质量。

3.4 饮食管理

肺癌属于临床常见的呼吸系统恶性肿瘤,为消耗性疾病,因此在饮食组成方面应以高蛋白食物为如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品等为主。但应避免食用烟熏、辛辣刺激及高盐食物,以免加重肺癌患者咳嗽咳痰等症状。

3.4.1 指导患者进食清肺化痰、理气止咳、降气平喘、开郁宣肺等饮食,如雪梨银耳百合汤、金银花茶、萝卜生姜汁、白果煲鸡等。

3.4.2 食欲不振时注意味、色结合,在合理搭配饮食营养同时注意味道和色泽的搭配,以促进食欲,注意增加新鲜蔬菜及水果的摄入,并预防便秘等疾病的发生。

3.4.3 若手术及放化疗后,往往会对消化系统造成影响,因此应以米肉粥、米糊,菜肉粥等易消化食物如为宜。这些食物不仅可以促进肺癌患者消化功能的恢复,还可以提供充足的营养,提高自身的抗病能力。

3.4.4 鼓励患者少食多餐,每餐八分饱即可,可以适当增加进餐的次数,另外,温度适宜,避免进食过热食物而损伤口腔食道黏膜,或过凉的食物,引起腹泻。

3.5 健康教育

教会患者及家属穴位按摩手法及护理方法,告知其对于本病护理的重要性及必要性,出院后应对其进行电话随访,鼓励患者及家属参与其中,受益其中。

4 讨论

本文总结临床肺癌患者失眠所导致心理、身体不良影响的护理经验。护士在穴位按摩的基础上做好饮食管理、氧疗护理、呼吸道管理、情志护理的干预措施,此外,加强健康教育、家属教学,提高院外依从性,从而改善睡眠质量,改善喘憋、咳嗽、咳痰等症状,缓解焦虑,提高生活质量。在最新的指南中中医药同样被推荐为治疗失眠的方法之一[13]。经络穴位按摩是通过按摩对穴位经络产生刺激,舒经通络、促进气血运行,也能通过经络穴位反射和传导对脏腑功能产生影响,加上中医情志护理,起到了疏解患者不良心境、醒脑开窍,调节脏腑生理功能,通经活络,调和气血,安神定志,泻肺之实,宽胸止痛,凉血止血,宣肺止咳功效[14]。

参考文献

[1] 刘华华,蒋红,冯威,等. 肺癌化疗病人焦虑抑郁管理的最佳证据应用[J]. 蚌埠医学院学报,2019,44(11):1549-1553.

[2] 高璐,甘椿椿,傅华洲. 自拟固本安神汤治疗肺癌伴失眠的疗效观察[J]. 中国高等医学教育,2018(11):133,135.

[3] 李林林,胡浩. 中医治疗失眠的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(42):74-75.

[4] 郭海波,王慧. 酸枣仁汤治疗失眠现代机制研究进展与探讨[J]. 中华中医药学刊,2019,37(12):2963-2966.

[5] 许晓伍,吕薇,肖佩琪,等. 中医药治疗失眠的理论与临床研究概况[J]. 世界睡眠医学杂志,2019,6(7):1001-1008.

[6] 黎发根,李绍旦,杨明会. 中医药治疗失眠症作用机理研究进展[J]. 环球中医药,2012,5(7):543-546.

[7] 陈丽坚,萧鲲,肖明月,等. 基于数据挖掘的便秘患者选穴规律分析[J]. 中华护理杂志,2018,53(4):457-461.

[8] 刘雅丽,张军鹏,王恩杰. 五行音乐配合穴位按摩在冠心病失眠患者中的应用效果[J]. 中华护理杂志,2017,52(7):849-853.

[9] 张二伟,司原成,吴高鑫,等. 印堂穴临床应用的古文献研究[J]. 湖南中医杂志,2020,36(10):150-153.

[10] 吴觅之,潘红英,余红梅,等. 基于数据挖掘的失眠患者穴位按摩选穴规律分析[J]. 护理与康复,2022,21(4):32-34.

[11] 黄瑞盈,马小琴,颜新凌. 穴位按摩治疗失眠的辩证选穴规律分析[J]. 中华护理杂志,2021,56(3):404-408.

[12] 欧阳长媚,董柳荃,陈楚钧. 中医情志护理+经络穴位拍打治疗肺癌化疗患者睡眠障碍的效果[J]. 基层医学论坛,2020,24(21):3078-3079.

[13] 郭蕾,古来撒尔·艾克拜尔,刘俊昌. 基于数据挖掘探讨推拿治疗失眠的手法及选穴规律[J]. 现代中西医结合杂志,2023,32(1):104-109.

[14] 刘鋆,郭静,曹燕华,等. 中医情志护理加穴位按摩对肺癌化疗患者睡眠障碍的干预效果[J]. 国际护理学杂志,2018,37(24):3446-3449.